מכללת שלום

"ההזדמנות הגדולה שלך יכולה להיות בדיוק היכן שאתה נמצא כעת" (נפוליאון היל)

תכניות העשרה רב שנתיות במסגרות בתי ספר

www.shalomcoll.co.il

מכללת שלום הינה מכללה בעלת ניסיון וידע בתחומי העשרה והפעלת תוכניות במסגרות פורמאליות ובלתי פורמאליות בקרב ילדים ונוער.

במשך שנים רבות, הפעילה המכללה את תכנית פל"א שעיקרה העצמה אישית לילדי הגן ותלמידי בתי ספר בשכבות גיל שונות ותכניות חד יומיות המציעות מגוון פעילויות.

התכנית פותחה על ידי ד"ר דרור שלום, מנהל המכללה, ונבנתה על סמך ניסיון וידע של שנים בקרב מגע והגנה עצמית. התכנית נמצאה יעילה בהגברת ביטחון התלמידים ובהפחתה משמעותית של רמת האלימות בקרבם והינה תכנית מומלצת על ידי משרד החינוך ומוסדות חינוך שונים. מכללת שלום מציעה תכניות העשרה נוספות בנושאים שונים שיילמדו במתכונת רצופה ומתמשכת במהלך שנת הלימודים.

את תכניות ההעשרה מפעילה המכללה על ידי צוות של מדריכים מנוסים בעלי התמקצעות בתחומים השונים ובעבודה עם ילדים ותלמידים. מדריכנו עוברים הכשרה מקיפה הכוללת את תכני ההעשרה, אופן העברת התכנים, מבנה ומהלך השיעורים וכדומה.

את תכני ההעשרה השונים אנו מתאימים לאוכלוסיית היעד המתאימה על פי מאפייני גיל, שלבי התפתחות ואופי. כאן, תוכלו למצוא מידע מקיף על תוכניות ההעשרה שאנו מציעים שהותאמו באופן ייחודי לגילאי יסודי, חטיבות ביניים ותיכון.

תכניות ההעשרה ישלבו את הנושאים הבאים:

תכנית ראשית- פלייא- פעילות להעצמה אישית ולהגברת הביטחון.

1. יוגה.
2. מדעים וטכנולוגיה.
3. אסטרטגיית החשיבה.
4. אסטרטגיית ההקשבה.
5. דמיון מודרך.
6. כישורי חיים.
7. תנועה ויציבות.
8. תקשורת בין אישית.
9. אסטרטגיות למידה.
10. זהירות בדרכים ובטיחות.

תוכנית ראשית

פלי"א, פעילות להעצמה אישית ולהגברת הביטחון

בשנים האחרונות נראה כי הפן החינוכי חומק מבין זרועות המערכת החינוכית, בעוד שהפן הלימודי תופס את מקומו. חינוך לערכים, לכבוד ולהתנהגות מוסרית מתמוסס בין שורות המתמטיקה וההיסטוריה, והדבר מקרין על המערכת כולה.

כתוצאה מכך, נרשמת בשנים האחרונות עלייה חדה בשיעור האלימות במוסדות הלימוד, למשל, על פי נתוני המועצה לשלום הילד ומשרד החינוך ישנו זינוק של כמעט 50% במספר הקטינים החשודים בעבירות אלימות ובעברות פליליות בעשור האחרון. בנוסף, בבתי הספר, כמחצית מההורים העידו כי ילדיהם חוו לפחות סוג אחד של אלימות האלימות באה לידי ביטוי באופן מילולי (38%), פיזי (71 %) ואף על ידי פגיעה ברכוש (21%).

נתונים אלה ממחישים את הצורך בפיתרון חד, יעיל ואפקטיבי לבעיות האלימות, הוונדליזם והניכור החברתי. תכנית פלי"א יכולה לספק פיתרון שכזה, שכן התכנית מותאמת לכל הגילאים ונותנת מענה לבעיות כגון אלו.

התכנית מעניקה לתלמידים הזדמנות לגלות את עצמם והסביבה דרך עולם האומנויות הגופניות ושיטת השליטה העצמית למעשה, פלי"א נבנתה כתוכנית המשלימה לתוכנית הלימודים הבית ספרית

פיתוח התוכנית

תכנית פל"א פותחה במסגרת "מכללת שלום" על ידי ד"ר (קאנצ'ו) דרור שלום, מנהל המכללה. ד"ר דרור שלום עוסק מזה כשלושים שנה באומנויות הלחימה השונות והגנה עצמית ואת הכשרתו העיקרית רכש במכללת **Ryu Shin Kan** שביפן. כשיאן דן 6, הגיע לתארים והישגים בין לאומיים והוכר כמאמן קראטה משנת 1986 על ידי צה"ל ורשות הספורט והחינוך.

מתוך ראייה קדימה ובעקבות המציאות בארץ ובעולם, פותחה לפני כעשרים שנה תכנית פל"א שנועדה להקטין את שיעורי האלימות ולהעניק לדור הבא ביטחון וערכים חיוביים. עם השנים, התכנית עברה שינויים ושיפורים עד התגבשותה הסופית כתכנית יעילה ומהנה, הרושמת הישגים מרשימים בכל רחבי הארץ.

מהי תוכנית פל"א?

תכנית פל"א הינה פעילות למניעת אלימות, שפותחה במטרה להעניק לתלמידים בבתי ספר ובמוסדות חינוכיים אחרים, כלים להתמודדות עם מגוון מצבים השכיחים לגילם, על יד טכניקות ופילוסופיות מעולם אומנויות הלחימה המשלבות הנאה, אתגר והגברת המודעות העצמית והסביבתית.

תכנית פל"א מגיעה דרך עולם אומנויות הלחימה בשיטה שפותחה במיוחד לילדים ובני נוער, ומשלבת לימוד של טכניקות מתחום ההגנה העצמית, אומנויות הלחימה המסורתיות ואומנויות לחימה חדשות, אשר יחדיו נותנות בסיס איתן להעשרה החינוכית התיאורטית.

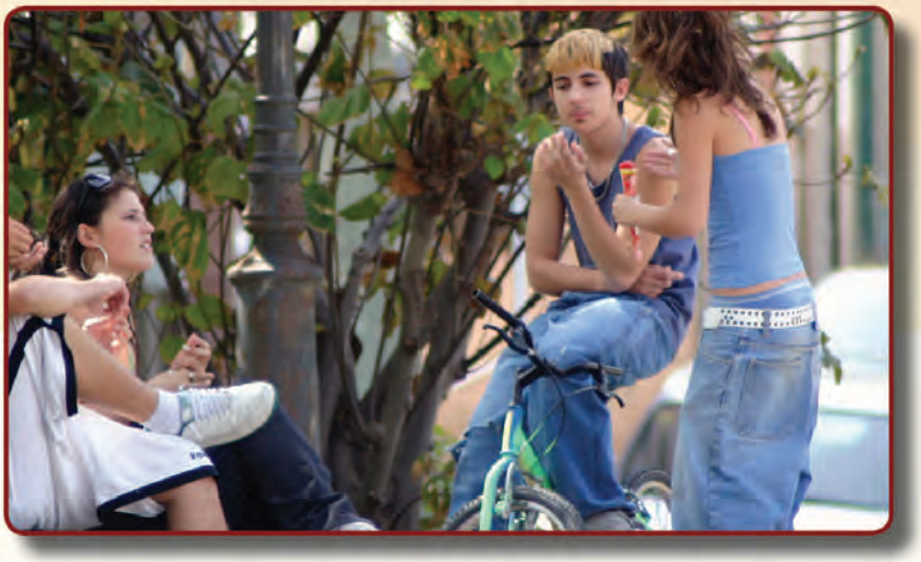
העשרה זו כוללת חינוך לסובלנות, שליטה על דחפים, פיתוח ההקשבה, פיתוח החשיבה והזיכרון, הבנת חשיבות התקשורת הבין אישית, לקיחת אחריות, סבלנות, מעורבות, כבוד לזולת, התמדה ונחישות.

במסגרת הבית ספרית, תכנית פל"א מביאה לריסון התלמידים החזקים בד בבד עם העלאת ביטחונם של החלשים וכך משאירה חותם על התנהגותם העתידית של התלמידים אחד כלפי השני.

בנוסף, התכנית מקנה לתלמידים מוסר וערכים מעולם ההגנה העצמית ואומנויות הלחימה, שבשילוב המיומנויות הפיזיות, מהוות צוהר לאימוץ גישות חדשות ואף להתמקצעות עתידית של ממש בתחום.

במסגרת הכיתית, תכנית פל"א הינה תכנית המשלימה את אותו החסך החינוכי של הקניית ערכים ומשמעת עצמית, באופן הממוקד והיעיל יותר, וכן מקלה על המורים המקצועיים בבואם לחזק ערכים אלה במסגרת השיעורים השוטפים.

בקרב הילדים, מסגרת ההעשרה של פל"א מאפשרת להם ליהנות עם חבריהם, ללמוד להשתמש נכון בגופם, להגן על עצמם במקרה הצורך, ולקבל על עצמם שורה של ערכים חיוביים שנלווים להשתתפותם בפל"א. ההנאה שבפעילות הופכת את הכל לחוויה חיובית ופורה.



צוות המדריכים המוכשר לתכנית מלמד את הילדים צעד אחר צעד את היכולות הטמונות בגוף האדם, וכיצד ניתן להוציאן לפועל בצורה הטובה ביותר, תוך שמירה על ערכי מוסר וכיבוד הזולת שיטות ההדרכה מורכבות מחמישה מרכיבים עיקריים:

- הבסיס- רכישת אמונו ותשומת ליבו המתמדת של התלמיד.
- המחשה- שימוש נרחב במשלים ובנמשלים.
- הפעלה- העברת החומר באמצעות פעילות קבוצתית וכיתתית
- מעורבות- שימוש באלמנטים שונים להשגת תשומת לב מרבית ורציפה של כל תלמיד.
- שוויון- שוויון מלא בין התלמידים, הן במעמד והן בהזדמנויות

באופן זה, התלמידים מחזקים את ביטחונם האישי ומרסנים את דחפיהם, מה שמוביל בצורה ישירה להורדת שיעור האלימות בבית הספר ולשיפור האווירה הכללית

נושאים עיקריים בתכנית פלייא

• אלימות
מהי אלימות פיזית ומהי אלימות מילולית, כיצד האלימות משפיעה על חיינו ומהן תוצאותיה? כיצד ניתן למנוע אלימות ומהן האלטרנטיבות לאלימות? מתן כלים להתמודדות יום יומית.

• הגנה עצמית
לימוד הגנה עצמית נעשה דרך לימוד צעדים בסיסיים של קרב מגע. הקניית ערכים והתנסות מעולם של קרב מגע והגנה עצמית תורמים לילד בפיתוח יכולות, כגון יכולת לקואורדינציה טובה יותר, ליציבות בתנועה ושליטה פיזית.

בנוסף, מתפתחות יכולות אישיותיות וחברתיות כגון הגברת הדימוי העצמי החיובי והביטחון העצמי של הילדים, תחושת המסוגלות העצמית, יכולת עבודה בשיתוף פעולה, ללמוד כיצד לבטוח באחר וכדומה.

• שליטה עצמית
שליטה על דחפים, איך עושים זאת? איך מתמודדים במצבי לחץ ודרכי היחלצות ממצבי סף.

• הגברת יכולת הריכוז וההקשבה
על ידי תרגילי הקשבה וראייה, פיתוח יכולת הריכוז וההתמקדות בעזרת הגוף.

• פיתוח החשיבה והידע
התנסות וגירוי של יצר הסקרנות והמחשבה ופיתוח מיומנויות לרכישה ועיבוד מידע בתחומים שונים.

• פיתוח יכולת התנועה
על ידי התנסות בפעילות מוטורית ופיזית.

• התמודדות עם דילמות אישיות
דילמות מהבית, בית הספר, בחברה ועוד. בנוסף, נלמדים גם טכניקות להתמודדות עם תחושת כישלון וחרדה לצורך הגברת הביטחון העצמי.

כל אלו נלמדים בשילוב הקניית ערכים חיוביים ומוסריים לשיפור ההצלחה האקדמית והאישית של כל ילד. הערכים עליהם מושם דגש בתכנית הם: אחריות, סבלנות, תקשורת, עצמאות, ביטחון אישי וחברתי, כיבוד האחר, הערכה והתחשבות, התערבות בנעשה, הקשבה, בניית אישיות, התמדה והחלטיות.

הצלחת התכנית:

התכנית פועלת מזה שני עשורים בבתי ספר בכל רחבי הארץ ומאושרת על ידי משרד החינוך כתוכנית העשרה לבתי ספר. לאור ההצלחה בארץ, נוצר ביקוש לתכנית גם בחו"ל וכיום פל"א הינה תכנית בינלאומית עם ביקוש עולה משנה לשנה.

הכנסת תכנית פל"א למספר רב של בתי ספר תיצור שינוי מערכתי חיובי, הן במישור מניעת האלימות והן במישור הערכי- מוסרי.

קהל יעד:

- תלמידי בית ספר יסודי (6-12)
- תלמידי חטיבות ביניים ותיכון (13-18)

תוכנית 1

יוגה

המשמעות העיקרית של המילה יוגה היא איחוד בין הגוף לנפש. האיחוד הוא בין הקול הפנימי שלנו לבין השאיפות והצרכים שלנו. הנורמה כיום, גם כבר אצל ילדים היא להפסיק להקשיב לגופנו ולעשות מה שמצפים מאיתנו ומה שמקובל בחברה. הפער בין דרישות וציפיות החברה לבין הרצונות והשאיפות שלנו גורם למתח נפשי, חרדה ותסכול. לאורך זמן, עלולים להיווצר מחלות בגוף ובנפש.

פעילות של יוגה מאפשרת ללמוד על עצמנו ולחזור לעצמנו. יוגה מלמדת אותנו צעד אחר צעד איך לחזור לעצמנו ולהצליח לשמוע שוב את ההכוונה מבפנים, כיצד לחיות חיים נאמנים לרצונות שלנו, להביא לידי מימוש את הכישרונות שלנו, ולהגיע להגשמה עצמית

יוגה מאפשרת להעניק לילדים כלים של להתבונן, להקשיב, להתרכז, לנשום ולנוע בדרך היוגה. ילדים, ובמיוחד הקטנים שבהם נכונים לקלוט ולהטמיע, פתוחים להקשיב, סקרנים ונרגשים לקראת חוויה חדשה.

כדי להביא את היוגה לילדים על כל רבדיה צריך להגיע לתמצית של מהי יוגה, לפשט תכנים, להבהיר עקרונות ולהסביר בצורה מוחשית וציורית מושגים מתוך עולם היוגה, כגון: התבוננות, קשב, תנוחה וכדומה.

על כן, המדריכים שלנו עושים שימוש באמצעים שונים כגון: סיפור, דקלום, שיר ציור ומשחק. כך הם פונים לערוצי הקליטה השונים, פוגשים את הילדים במקום הטבעי להם ויוצרים התכוונות לעולם היוגה. הלמידה של יוגה אצל ילדים מתבססת גם באמצעות משחק ותנועה.

חווית היוגה מתרחשת דרך תנועה טבעית הילדים מחקים את התנועות אשר מדגים המדריך, מפעילים את דמיונם ומתמסרים למסע החוצה אל הטבע, אל הסובב אותם ולמסע פנימה לעולמם הפנימי, לומדים להפיק תועלת מהמשאבים הטבעיים הטמונים בהם.

תוכנית 1

למשחק ותנועה ביטויים חשובים וחיוניים בתהליך התפתחות הילד. לתנועה, יש השפעה חשובה כמעצבת את דימוי הגוף.

תרגול היוגה מפתח יכולות במישור המוטורי, הקוגניטיבי, הרגשי והחברתי ותורם להתפתחות הכישורים הבאים: יציבה נכונה, שיווי משקל וקואורדינציה, התמצאות במרחב, תפיסה חזותית ושמיעתית, מודעות עצמית ויצירת דימוי גוף חיובי, יציבות והרפיה, קשב וריכוז, יצירתיות ודמיון, קבלה ושיתוף האחר.

קהל יעד:

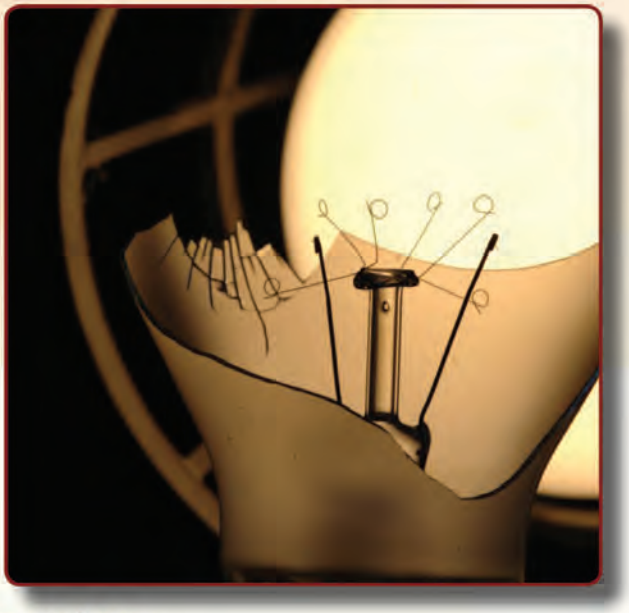
- תלמידי בית ספר יסודי (6-12)
- תלמידי חטיבות ביניים ותיכון (13-18)

תוכנית 2

מדעים וטכנולוגיה

שאלות כגון איך נולדה החיה הראשונה בעולם? למה יש גלים בים? ממה עשוי הירח? ואיך סירה שטה ולא טובעת? הן שאלות שילדים שואלים על העולם הסובב אותם. על פי הגישה החדשה הלמידה של מדע וטכנולוגיה מתבססת כיום על למידה מתוך עשייה ולמידה חוויתית.

השקעה בלימודי מדע וטכנולוגיה בגיל הצעיר תניב תלמידים בעלי מוכנות רגשית, קוגניטיבית וחברתית ובעלי יכולת ללמידה של נושאים מורכבים ומופשטים יותר.



קהל יעד:

- תלמידי בית ספר יסודי (6-12)
- תלמידי חטיבות ביניים ותיכון (13-18)

ילדים ניחנים בסקרנות טבעית ומוטיבציה פנימית לעסוק בפעילויות החושפות בפניהם פיסות מידע חדשות על העולם שסביבם. העשרה בתחום המדעים והטכנולוגיה בקרב ילדים בגילאים השונים נמצאה כתורמת מבחינות שונות:

- ילדים מתחילים לפתח עמדות כלפי מדע כבר בשלבים המוקדמים של חייהם, לכן החשיפה לפעולות מדעיות מהנות בילדות עשויה לפתח בהם עמדות חיוביות כלפי מדע גם בעתיד.

- התנסות מדעית מסייעת לבניית תשתית מושגית של רעיונות מדעיים. בסיס זה תורם להבנה טובה יותר של למידה מדעית פורמאלית בעתיד.

- שימוש בשפה מדעית מבוקרת משפיע על התפתחותם של מושגים מדעיים ושל תפיסה מדעית מנטאלית בקרב מתבגרים.

- התנסות מדעית היא האמצעי היעיל ביותר לפיתוח אוריינות מדעית לכן, עיסוק במדע תורם לפיתוח ניצני חשיבה לוגית- מדעית

- ישנם מחקרים המראים כי לתכנים מדעיים יש השפעה חיובית רבה על ילדים בתחומים הבאים: שיפור בהישגים קוגניטיביים ומילוליים, ניכרת עליה בהשתתפות פעילה, ירידה בהתנהגויות בעייתיות, מתפתחת הבנה טובה יותר של ידע מדעי ושל תהליכים מדעיים, ניכרת עלייה במוטיבציה ובתפיסת היכולת האישית לעסוק במדע ואף בהנאה ממדע, בנוסף, ניכר שיפור ביכולת להשתתף בשיח מדעי ולהשתמש במונחים מדעיים.

תוכנית 3

אסטרטגיות החשיבה

כדי להפוך ידע למשמעותי הוא דורש חשיבה. עם זאת, הפעלתן של אסטרטגיות חשיבה דורשת בסיס עמוק של ידע. לכן, על פי הגישה המשלבת הוראת אסטרטגיית החשיבה יש לשלב את החשיבה בכל מקצועות הלימוד כדי לעודד למידה מעמיקה של תוכני המקצועות וכדי ליצור הזדמנויות לחשיבה מעמיקה על בסיס ידע עשיר.

ההנחה היא שלתפיסות ואמונות של תלמידים לגבי מהות הידע והדרכים בהן הוא נוצר יש השפעה רבה על תהליכי החשיבה והלמידה שלהם. כדי להבין מהם תהליכי חשיבה, יש להבחין בין אסטרטגיות החשיבה לבין תהליכי חשיבה. תהליכי חשיבה הם תהליכים מורכבים ועשירים כגון: חקר, קבלת החלטות או פתרון בעיות. ביצועם של תהליכי החשיבה כרוך בהפעלה משולבת של מספר אסטרטגיות חשיבה.

אסטרטגיות חשיבה הן פעולות קוגניטיביות ממוקדות כגון: שאילת שאלות, השערה, השוואה, הסקה וכדומה. כל אסטרטגיית חשיבה היא אבן היסוד לתהליכי חשיבה, למשל אסטרטגיית ההשוואה היא אסטרטגיה מרכזית בתהליך של פתרון בעיות וקבלת החלטות.

אסטרטגיות החשיבה כוללים: שאילת שאלות, השערה, העלאת מגוון נקודות מבט, העלאת אפשרויות, זיהוי רכיבים וקשרים, מיון, השוואה, הסקה, מיזוג, ייצוג, טיעון, הצדקת הידע והערכתו.

שימוש באסטרטגיות החשיבה באים לידי ביטוי בשני סוגים של חשיבה מרכזיים: חשיבה ביקורתית, חשיבה יצירתית. לכן, המטרה המרכזית שמנחה את עבודתנו עם תלמידים בפיתוח אסטרטגיות החשיבה ותהליכי החשיבה היא עבודה המשלבת בתוכה ביקורתיות ויחד עם זאת, יצירתיות.

אחד הכישורים המרכזיים המקדמים כישורי חשיבה וקידום תהליכי הלמידה הוא מטה- קוגניציה, כלומר "חשיבה על חשיבה", המתייחסת לידע האדם על החשיבה שלו ולוויסות ושליטה בתהליכי חשיבה.

תהליכים מטה קוגניטיביים מקדמים יכולות קוגניטיביות בתחומים שונים, כגון: הבנת הנקרא, פיתרון בעיות, טיפול במידע, בתקשורת, למידת חקר ושפה זרה. מחקרים מראים כי ככל שמתרחשים יותר תהליכים מטה קוגניטיביים מודעים ומפורשים בתהליך הלמידה, ההישגים הלימודיים בקרב תלמידים משתפרים.

אחד מההיבטים החשובים של הידע המטה-קוגניטיבי הוא ידע אודות אסטרטגית החשיבה והוא כולל ידע לגבי המאפיינים של אסטרטגיות החשיבה, מתי, למה ואיך להשתמש בהן.

אנו מטפחים את הידע של התלמידים בנוגע לאסטרטגיות החשיבה שלהם על ידי המללה של אסטרטגיות החשיבה, דיון בהן בכיתה, הצגת שאלות המעודדות יצירה של הכללות לגבי אסטרטגיות החשיבה ושימוש ב"שפת החשיבה".

"שפת החשיבה" כוללת את כל המילים וצורות התקשורת בשפה, אשר מתייחסות לתהליכי חשיבה ותוצריה. שימוש ב"שפת חשיבה" עשירה ומדויקת מסייעת לתלמידים לזהות את סוג החשיבה שהם נוקטים ולתאר בצורה נכונה את החשיבה שלהם.

קהל יעד:

- תלמידי בית ספר יסודי (6-12)
- תלמידי חטיבות ביניים ותיכון (13-18)

תוכנית 4

אסטרטגיית ההקשבה

הקשבה מהווה את היסוד לבניית ויצירת תקשורת בינאישית אפקטיבית. תהליך ההקשבה הוא תהליך המורכב מחמישה אלמנטים: שמיעה, השתתפות, הבנה, תגובה וזכירה. לכן הקשבה נחשבת לפעולה אקטיבית, כאשר מדובר במיקוד תשומת הלב והריכוז ובמתן פירוש ומשמעות לנשמע, כלומר בהבנתו. לצורך פיתוח אסטרטגיית ההקשבה אנו נתמקד בפיתוח וביסוס אלמנטים אלו.

בהקשבה אצל ילדים אנו מתייחסים ראשית לאופן בו הילד לומד להקשיב לעצמו. בהקשבה לעצמי, יש להתייחס לזיהוי התחושות והרגשות של העצמי, לזהות האם מה שאמרתי הוא גם מה שהתכוונתי לומר, מה השתיקות שלי אומרות וכדומה.

כיצד פיתוח אסטרטגיית ההקשבה תסייע לתלמידים?

התלמידים מבלים חלק גדול מיום הלימודים בהקשבה. הקשבה לשיעור, הקשבה למטלות, הקשבה להודעות וכדומה. פיתוח של מיומנויות הקשבה פעילה מאפשר לתלמידים לנצל את הזמן שלהם יותר בחוכמה וחוסכים מהם זמן של התעסקות בשאלות ובירורים.

פיתוח של מיומנות זו מאפשר גם להגביר את הסיכויים להצלחה בלימודים. התלמידים יצטיידו בכלים שמאפשרים להם לגשת לידע מוקדם הקיים אצלם, ליצור קשרים עם מידע חדש ולהחליט איך להשתמש במידע זה. כך הם משפרים את מיומנויותיהם להבנת הידע החדש והיכולת להחליט האם התוכן הינו רלוונטי.

תלמידים המשתמשים באסטרטגיית ההקשבה הפעילה מסוגלים גם להפגין ריכוז טוב יותר בזיכרון וכך מביאים להצלחה בהישגיהם. בנוסף, שימוש באסטרטגיית ההקשבה הפעילה מסייעת לתלמידים גם בפן החברתי.

תשומת הלב הפעילה שלהם באדם שאיתו הם משוחחים או יוצרים קשר עין, תומכים בדובר ועוזרים לו לבנות את הביטחון העצמי שלו. זה מעודד רגשות של אמון וכבוד, אשר בתורם הופכים את הדובר ליותר משתף פעולה.

קהל יעד:

- תלמידי בית ספר יסודי (6-12)
- תלמידי חטיבות ביניים ותיכון (13-18)

תוכנית 5

דמיון מודרך

דמיון מודרך הוא שילוב של טכניקות הירגעות והרפיה. בתוך התהליך עושים שימוש בדמיון כאשר מדמיינים את עצמנו או מצבים מסוימים באמצעות מגוון החושים. השיטה של דמיון מודרך משתמשת בדמיון על מנת להעלות מחשבות לא מודעות דרך אסוציאציות שימוש כזה בדמיון מאפשר לתרגל את שליטת המוח על התפקודים הגופניים.

אחת המטרות של דמיון מודרך זה הירגעות והרפיה בדרך לפתרון מגוון בעיות שונות. בתהליך זה האדם מדמיין את המצב הבריא והחזק (גוף או נפש), ומעביר מעין תסריט בדמיונו. כך, הוא נפטר מהבעיה ומדמיין כי גופו חזר לתפקד כפי שהיה רוצה.

הטכניקה של דמיון מודרך היא טכניקה שניתנת ליישום בקלות אצל ילדים ועשויה לפתור מגוון בעיות כגון: קשיים חברתיים, לחץ , פחדים, להביא לשיפור הביטחון העצמי הירוד בקרב ילדים וכדומה.

השיטה של דמיון מודרך אצל ילדים משתמשת ביכולת הטבעית של הילדים ליצור דימויים, להתמודד עם מצבים מלחיצים ולהתגבר על אתגרים העומדים בחייהם.

לדוגמא: ילד שהינו ביישן מטבעו יעודד לפי השיטה של דמיון מודרך לדמיין מצב בו הוא בעל ביטחון עצמי. כך דרך חוש השמיעה הוא ידמיין את חבריו קוראים לו להצטרף לפעילות שלהם ובאמצעות חוש המישוש הוא יחוש את החיבוקים שמביאים לו ובדרך זו יוכל להגשים את מה שדמיין ולהביא לשיפור הדימוי העצמי והביטחון העצמי שלו.

בדמיון מודרך הילדים מעמידים פנים, חולמים בהקיץ, מדמיינים ובהרבה מקרים יוצרים עולם של פנטזיה.

פעילות פנימית זו משרתת מספר מטרות, ביניהם: הילדים בודקים את עולמם הפנימי באופן לא מודע ומבצעים מספר פעולות אפשריות לפני שהם בוחרים את האלטרנטיבה הטובה ביותר עבורם.

ילדים עושים שימוש בדמיונות ובפנטזיה שלהם באופן ספונטני בכדי לשנות מצבים לא נעימים או בכדי לספק לעצמם חסכים. התפתחות הדמיון היא גורם משמעותי ביותר להתפתחות הילד והשפעתה באה לידי ביטוי בכמה רבדים: דפוסי משחק, פיתוח יצירתיות ובעיקר על התהליך המחשבתי.

5 תוכנית

קהל יעד:

- תלמידי בית ספר יסודי (6-12)
- תלמידי חטיבות ביניים ותיכון (13-18)

תוכנית 6

כישורי חיים

שילובם של תכנים הקשורים לכישורי חיים בבית הספר נובע מההנחה המרכזית שלמידה רגשית, חברתית וערכית מהווה תנאי בסיסי לקיומה של הלמידה בבית הספר וגם משלימה אותה.

מדובר בכישורים נרכשים שאותם ניתן ללמוד ובהם ניתן להתאמן, התורמים לשיפור הרווחה הנפשית של התלמידים. המטרה של שילוב תכני העשרה בנושאים של כישורי חיים היא סיוע בהתמודדות ברמה האישית והחברתית במצבים שאליהם נחשפים התלמידים, כגון מצבים בין אישיים מגוונים, מצבי סיכון וכדומה.

התכנית של כישורי חיים לתלמידי כיתות א'- ו', על פי הנחיות משרד החינוך מתבססת על שני עקרונות:

- למידת כישורים תוך אישיים, בין אישיים וכישורים חברתיים, כגון: מודעות עצמית, ניהול והכוונה עצמית, שליטה עצמית, כישורי חברות, תקשורת בין אישית, אמפתיה, אסרטיביות ופתרון בעיות וקבלת החלטות, הצבת מטרות והתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר.

- מתן ערכים ופיתוח כישורים בנושאים: חוסן, זכויות ילדים, מיניות, מגדר, משפחה, קריירה, למידה, מניעת התנהגויות סיכון, מניעת שימוש לרעה בחומרים, מניעת אלימות מילולית, פיזית ומינית וחינוך להתמודדות במצבי משבר וחירום.

תכנים אלו מותאמים לשלבי ההתפתחות של התלמידים ולמאפיינים ההתפתחותיים בכל גיל ומועברים לתלמידים בפן החוויתי.

המטרה היא להביא את התלמידים לביטוי של תחושות ורגשות של מצבים חברתיים, אישיים ובין אישיים שונים תוך כדי שימוש באינטראקציות שונות ולסייע להם בבנייה של זהות עצמית יציבה ובעלת מודעות אישית.

זאת על ידי שימוש בסימולציות, משחקי תפקידים, משחקים חברתיים שונים, הדמיה, המחשה באמצעות תיאטרון בובות וכדומה. בנוסף, ייעשה שימוש בניתוח מצבים אישיים, בין אישיים וחברתיים ברמה האישית והקבוצתית.

קהל יעד:

- תלמידי בית ספר יסודי (6-12)

תוכנית 7

תנועה ויציבות

פיתוח יציבות אצל ילדים היא הבסיס לתנועה נכונה. הושטת יד, הליכה, ריקוד, ועוד מהווים את התפקוד המוטורי של גופנו המתקיים הודות ליכולת שלנו לייצב את גופנו. רק כשהגוף מיוצב אז החלק בגוף שצריך לבצע את התנועה באמת יכול לתפקד.

לצורך שיפור היציבות אצל ילדים אנו נתמקד בפיתוח יכולת שיווי משקל ובקואורדינציה. בשיווי משקל אנו מתכוונים לעבודה מתואמת של כל השרירים בעוצמה שתהיה רלוונטית לתנועה שרוצים לבצע כדי לשמור על יציבות.

פיתוח שיווי משקל נחוץ לכל ילד לטובת פעולות יומיומיות רבות כגון ירידה במדרגות, רכיבה על אופניים וכדומה.

בקואורדינציה, אנו מתכוונים למהלך תנועה כולל המכוון להשגת מטרה מסוימת. קואורדינאציה אינה מולדת, אלא תלויה בתהליך התפתחותי נכון ולכן אנו שמים על זה דגש.

קואורדינאציה טובה מסייעת בביצוע פעולות יומיומיות וספורטיביות באופן זריז, תוך שמירה על דיוק, יעילות תנועתית, חיסכון באנרגיה והקצאת משאבי קשב פחותים בעת ביצוע פעולות.

קואורדינציה טובה מסייעת גם בשמירה על יציבות ובתכנון טוב יותר של התנועה שלנו בחלל. קואורדינציה טובה למעשה מאפשרת השגת שליטה ורכישת מיומנויות של ספורט ותנועה. למעשה, ילד שהינו בעל שליטה על היכולות התנועתיות שלו הינו ילד רגוע יותר ובעל ביטחון עצמי גבוה יותר.

מחקרים מצאו גם כי להתפתחות לא תקינה של קואורדינאציה יש קשר להתפתחותן של בעיות התנהגות וקשיים בלימודים. נראה כי ילדים הסובלים מרמת קואורדינאציה נמוכה סובלים גם מתחושה של חוסר ודאות, חשש, פחד, דאגה, חוסר ביטחון וכתוצאה מכך גם לקשיים חברתיים. ולכן עיקרה של התכנית היא להביא לשיפור יכולות הקואורדינציה ושיווי המשקל בקרב התלמידים לצורך הגברת תחושה של ביטחון עצמי, מסוגלות, שיפור יכולות חברתיות ולימודיות.

אם כך, תכנית ההעשרה בתחום התנועה והיציבות תתמקד בתכנית תהליכית ומובנית שבבסיסה תרגילים לחיזוק ושיפור היציבות והיכולות התנועתיות. בנוסף, התכנית כוללת שימוש במשחקים והפעלות הדורשות תנועה בחלל הכיתה, מחשבה ותכנון תנועתי לצורך השגת מטרה.

קהל יעד:

- תלמידי בית ספר יסודי (6-12)

תוכנית 8

תקשורת בין אישית

תקשורת בין אישית היא סט של יכולות ומיומנויות חשובות בין שניים. התקשורת הבין אישית יכולה להיות מודעת ובלתי מודעת ולכן בחרנו להתמקד בנושא זה ולהגביר את המודעות בקרב התלמידים לתקשורת בין אישית היכולת לתקשר בקרב ילדים נראית על פניו פשוטה ומובנת מאליה. למרות זאת, ילדים רבים מוצאים עצמם מודחקים חברתית ומתקשים ביצירת קשר ותקשורת אחד עם השני. ילדים שמתקשים בהבנת השפה והקודים החברתיים אינם מצליחים להגיע לתקשורת בין אישית יעילה ועלולים להידחות ולהיות ללעג על ידי הסובבים אותם.

קודים חברתיים הם למעשה קודים אוניברסאליים כמו הבעות פנים שמסמלים את רגשותיו של האחר וההבנה לגבי איך שמקובל להתנהג ומה שמקובל לומר או לעשות בגלוי לבין מה שלא. למשל, ילדים שאינם מבינים קודים חברתיים, אינם מבינים שצריכים לדבר בנימוס לדמות סמכותית, אינם קולטים את הבעות הפנים ומצב רוחם של חבריהם, אינם מבינים סיטואציות חברתיות שונות ולכן מוצאים את עצמם במקום בו הם מתקשים ליצור קשר בין אישי.

התקשורת הבין אישית באה לידי ביטוי במילים שאמרנו, בשפת הגוף, בטון הדיבור ובאכפתיות כלפי הזולת. לצורך תקשורת בין אישית יעילה, תרמת וטובה יש צורך ללמוד ולפתח הקשבה, לפתח סבלנות וסובלנות, ללמוד על הכלה ואיך עושים זאת, וליצור תקשורת בגובה העניים שאינה מתנשאת.

לצורך שיפור מיומנויות אלו אנו מתמקדים בשילוב בין הידע לחוויה. באמצעות שילוב זה אנו משלבים בין ידע לימודי לגבי סבלנות וסובלנות, הקשבה, חוקים חברתיים וכדומה לבין התנסות חווייתית. התנסות זו כוללת השתתפות במשחקי תפקידים, אימון ביכולות ומיומנויות תקשורת שונות, משחקים במסגרת החוקים החברתיים שנלמדו, התנסות בהבעות פנים שונות ופירושן וכדומה.

קהל יעד:

- תלמידי בית ספר יסודי (6-12)
- תלמידי חטיבות ביניים ותיכון (13-18)

תוכנית 9

אסטרטגיות למידה

העשרה בתחום אסטרטגיות למידה מורכבת ממספר מפגשים תהליכיים שמטרתם להביא לשיפור ביכולות הלמידה וההצלחה של התלמידים. במפגשים אין עוסקים בהעברת תכנים של נושאי הלימוד למשל מתמטיקה או תנ"ך אלא לומדים כיצד יש לגשת לשאלה, כיצד להתמודד עם חרדה לפני מבחן, כיצד עלי לארגן את המידע לפני בחינה, כיצד לשפר את יכולת ההבנה של הטקסט ולהכיר בעצמי מהן שיטות הלמידה הנכונות והמתאימות עבורי.

ילדים רבים מוצאים את עצמם מתקשים בהקשבה למורה בזמן שיעור, בהכנת שיעורים בבית ובמיוחד בהכנה לפני בחינה ובעת הבחינה. תכני ההעשרה בנושא של אסטרטגיות למידה פותחו מתוך מחשבה כי לכל אחד דרך אחרת ללמידה וקשיי ריכוז ולכן היא פותחת את עולמו של הילד וחושפת אותו להכיר דרכי למידה מגוונות. במפגשים הילדים יתנסו ברכישת ידע והכרת אסטרטגיות למידה שונות, יימצאו את האסטרטגיה המתאימה עבורם ויתנסו באימון.

הנושאים שמרכיבים את המפגשים הם: לומדים ללמוד- איך נכון עבורי ללמוד? ניהול זמן נכון- תכנון נכון של הזמן, לוח זמנים וסדרי עדיפויות, ללמוד עם אחרים- איך לומדים בקבוצות והאם זה מתאים עבורי? פתרון בעיות ואיך מגיעים להחלטה, ריכוז בזמן למידה, שימוש באמצעים מתוקשבים כמו מחשב ואינטרנט לצורכי למידה והשגת מידע, איך מתכוננים נכון לבחינה, סוגים של בחינות ואיך להתמודד איתם וכדומה.

קהל יעד:

- תלמידי בית ספר יסודי (6-12)
- תלמידי חטיבות ביניים ותיכון (13-18)

תוכנית 10

זהירות בדרכים ובטיחות

תכנית העשרה בתחום זהירות בדרכים והבטיחות מבוססת על מטרות ותכני היסוד של משרד החינוך. חינוך לבטיחות וזהירות בדרכים כבר בקרב ילדים מהווה את הבסיס למיומנויות מורכבות הנחוצות לשימוש ראוי והתנהגות נכונה ובטוחה בדרכים.

יישום התכנית במסגרות של בתי ספר נועדה לצורך: פיתוח יכולת הילדים לנוע במרחב שגם אחרים משתמשים בו, טיפוח המודעות של הילדים לגבולות היכולת שלהם בעת התנועה בדרכים, הקניית ידע בתחום התנועה בדרכים וחוקיה, טיפוח היכולת להשתמש בידע קודם בעת התנועה בדרכים, טיפוח היכולת להחליט ביעילות ובמהירות ולבצע את ההחלטות ופיתוח תחושת אחריות אישית להתנהגות כהולך רגל, כרוכב אופניים וכנהג לעתיד. תכנית ההעשרה מותאמת באופן ייחודי לשכבות הגיל השונות.

בכיתות א'-ב' התכנית מתבססת על היכולת ללמוד תנועה, כבסיס לפיתוח יכולתם לבחור ולממש תגובות מוטוריות ורגשיות ולרכוש תרבות של התנהגות בטיחותית בעת ההימצאות בדרך. בתכנית זו, אנו נתמקד בהכרת גבולות הגוף, התארגנות בקבוצות (טור, גוש, מפוזר), למידת סמלים כגון מעבר חצייה, תמרורים ורמזורים.

בכיתות ג'-ד' התכנית נקראת "אדום- ירוק" ומתמקדת בהתנהגות נכונה בדרכים עם חברה ובעת תנועה. הנושאים המרכזיים ללמידה הם משמעות הצבעים ומה הם אומרים ברמזור, תמרורים וסמלים אחרים, כיצד מתנהלים נכון בעת תנועה ברחוב ובכביש. התכנים נלמדים גם באמצעות התנסות במשחקים, חשיפה לסרטונים, אימון והדגמות.

בכיתות ה'- ו' הדגש הינו חינוך ללקיחת אחריות אישית על התנהלות בטיחותית בדרכים. המטרה בתכניות המותאמות לגילאים אלו היא שיפור מיומנויות התכנון והבחירה של מסלולי תנועתו, כהולך רגל, כרוכב אופניים וכמשתמש בתחבורה הציבורית.

הנושאים המרכזיים בתכנית הם: איך לפתח עצמאות בשטח, הקשר בין מבנה היישוב לבטיחות בדרכים, איך חוצים כביש באופן עצמאי, בחירה, החלטה והתמודדות בסוגיות תעבורה מורכבות וגורמים ומניעים להתנהגות בדרכים. גם כאן הלימוד יהיה משולב בהתנסות חווייתית ובחשיפה למצבים שונים שעלולים להתרחש בדרכים, סרטונים, הדגמות ואימונים.

בכיתות ז'-ח' התכנית מתמקדת בחינוך להתנהגות בטיחותית תוך התחשבות בגורם האנושי ובעוברי הדרך השונים. המטרה היא ללמד את התלמידים להתייחס למשתמשי דרך אחרים תוך פיתוח מודעות עצמית והבנת הדרך והסביבה.

התכנית מתמקדת בהכרת היבטים קוגניטיביים ורגשיים אצל עוברי הדרך השונים וכתוצאה מכך גם בהבנת הקשר שבין האופי, התכונות והרגשות של עוברי הדרך לבין התנהגותם בדרכים. התכנית מאפשרת לתלמידים לפתח מיומנויות והרגלים שתורמים להתנהגות בטיחותית בדרך, תוך התחשבות והפעלת שיקול דעת בעוברי אורח אחרים.
הנושאים המרכזיים בתכנית הם: אנשים שונים באמצע הדרך (מכלול הגורמים המשפיעים על ההתנהגות בדרך בתנאים ובמצבים שונים אצל האדם בפרט ואצל אחרים), היבטים שונים של הגורם האנושי בבטיחות בדרכים: גורמים פיזיולוגיים, התפתחותיים ואישיותיים, כגון: ניהול זמן, זמן תגובה, קשב וריכוז, כעסים, פחד וחרדה, חיפוש אחר ריגושים ונטילת סיכונים, תחרותיות וציות לחוק.

בכיתות ט'- י"ב, ההתמקדות היא בחינוך תעבורתי כשהמטרה היא הגברת המודעות להתנהגות בטוחה בדרכים והטמעה של דרך ההתנהגות הבטיחותית כאורח חיים. הדגש הינו חינוך לבטיחות בדרכים, כשהכוונה היא הקניית ידע רחב יותר והטמעת ידע זה בהתנהגות האישית של כל תלמיד.
בהטמעה הכוונה אינה רק לשינוי התנהגותי הנובע מתרגול, אלא, מתוך הכרה פנימית של יכולתיו ומגבלותיו של האדם תוך הבנת הצורך של ויתור לזולת והתייחסות נאותה לאנשים אחרים שיש לחלוק איתם את הדרך.

בכיתה ט' הנושאים המרכזיים ללימוד הם: עקרונות הבטיחות, ראות ונראות, קשב ותשומת לב, הולכי רגל ואופניים, ערים, תחבורה ובטיחות, ניהול זמן, היבטים פסיכולוגיים- רגשיים, היבטים פיזיולוגיים של הנהיגה ואחריות הנוסע.

בכיתה י' התכנית אומנם עוסקת בחינוך תעבורתי של בטיחות בדרכים, אך המטרה הינה הכשרה יעילה של התלמידים בנושא התחבורה והבטיחות בדרכים באמצעות חקר תאונות הדרכים, הכרת חוקי התעבורה והבנת הסיכונים בדרך. בשלב זה , ההנחה היא שלתלמידים ידע מבוסס בנוגע להתנהגות נכונה בדרכים ורובם נמצאים לקראת הכניסה לנהיגה ברכב. המטרה המרכזית בתכנית היא הסטת ההתמקדות מ'אני' כהולך רגל להתייחסות ל 'אני' מנקודת מבט של נוהג על כלי רכב.

הנושאים המרכזיים ללימוד בכיתה י' הם: עקרונות הבטיחות, עקרונות בהנדסת התנועה, היבטים פיזיקאליים, היבטים פסיכולוגיים, אלכוהול וסמים, מודלים לניתוח תאונות דרכים, אופנוע, הנהג והנוסע ולקראת נהיגה.

קהל יעד:

- תלמידי בית ספר יסודי (6-12)
- תלמידי חטיבות ביניים ותיכון (13-18)

בכיתה י"א, התכנית הינה מתקדמת ועיקרה בעיצוב עמדות, יחס וגישה להתנהגות בטיחותית בדרכים.

המטרה הינה שהתלמידים יגבירו את מודעותם לבטיחות בדרכים ויטמיעו התנהגות בטיחותית כהולכי רגל, כנוסעים וכנהגים. התכנית מתמקדת גם בפיתוח היכולת לקבלת החלטות נכונות בהתנהגות תעבורתית, פיתוח היכולת לנטרל גורמים המגבילים רגשית בנהיגה והקניית ידע רלוונטי לנוסע ברכב כדי שישתתף בתהליך קבלת החלטות הרציונאל לתכנית הינה שנהיגה היא תהליך של קבלת החלטות וניהול סיכונים בתעבורה ונהג מיומן הינו נהג שיש ליו כלים טובים יותר לקבלת החלטות טובות יותר בנהיגה.

הנושאים הנלמדים בתכנית הם: תקשורת בתעבורה, אחריות המשתמש בדרכים, הדרך והסביבה, מהירות, נהיגה בעיר ומחוצה לה, לחץ חברתי בנהיגה, נהיגת לילה, תכנון דרך, אלכוהול ועייפות ונהיגה, תנאים מכבידים, הכרת הרכב, שליטה עצמית בנהיגה, "כמעט תאונה", טרקטורון והנהג החדש.

בכיתה י"ב, התכנית מתמקדת במתן כלים לנהגים צעירים להתמודדות עם לחץ קבוצתי ועם הנטייה לקחת סיכונים בנהיגה.

מטרות התכנית הם שהתלמידים ידעו לזהות גורמים, סיבות וסימנים המעידים על סכנה, מצבי חירום ותאונות דרכים. התלמידים יכירו באחריותם כיחידים, כקבוצה, וכנוסעים ברכב, למניעת מצבי חירום ותאונות דרכים.

נושאי הלימוד הינם זהים לתכנים שמועברים בכיתות י"א, אך מתמקדים יותר בסיכונים בנהיגה.

עלויות

- עלות עבור שעה אקדמית הינה 250₪ לכיתה. העלות כוללת הוצאות של נסיעה והגעה למקום, וציוד נלווה למשתתפים.
- כמות המפגשים המינימאליים לצורך הזמנת עבודה הינה 8 מפגשים.
- כמות השעות המינימאלית ליום עבודה עבור בית ספר הינה 4 שעות.

www.shalomcoll.co.il

מכללת שלום
שמעוני 3, באר שבע
טלפון: 077-2057001, טלפקס: 08-6236734
מייל: sd@shalomcoll.co.il

מכללת שלום

"נהוג לחשוב שחינוך ילדים כולו סובב סביב הרעיון של העברת מידע מהמבוגרים בעלי הניסיון, לילדים הרכים וחסרי הניסיון.

אך כמו שמבוגר נופל מאבן חדשה בדרכו, כך ילד מבין את הדברים: דרך הגוף שלו, ניסיונו שלו, ובדרכו שלו. המורה יכול רק לקרב אותו לדרך זו ולהעניק לו את הכלים שיצטרך בה"

ד"ר (קאנצ'ו) דרור שלום

מפתח תוכנית פ.ל.א

www.shalomcoll.co.il

מכללת שלום

שמעוני 3, באר שבע

טלפון: 077-2057001, טלפקס: 08-6236734

מייל: sd@shalomcoll.co.il